

# 翰墨迎春送祝福 敬老惠民暖人心

丙午新春将至,天津银行广泛开展新春送福系列活动,通过进社区、进乡村、优服务,同全市人民迎新春、启新程。

“这福字比买的更有年味。”腊月里的天津卫,南北大街社区服务中心暖意融融。天津银行携手南北大街社区服务中心、市老年大学书法研究会共同举办“翰墨传情迎新春 挥毫送福树新风”社区公益活动。摆长桌、铺红纸,老人们执笔挥毫,一笔一画写下“福”字。天津银行工作人员现场“搭台唱戏”——为老人普及金融知识、提供业务咨询,让老人不出社区就可享受社保卡激活、理财规划等一站式服务。社区老人纷纷点赞:“银行送福还提供便利服务,这幅字贴门上,暖心又安心。”

在天津市静海区赵官屯村,“沿着运河过大年”的戏台子搭得热闹,天津银行的“金融摊位”前围满了村民,工作人员为村民讲解存款保险、反诈知识,并针对行动不便的老人推出“预约上门服务”,现场办理开卡、转账等业务。活动当日,超百名村民接受金融知识普及和服务。村民表示:“这服务比年货还实在,暖到心坎里了。”

聚焦春节财富管理需求,天津银行同步举办了系列金融主题沙龙,通过主题分享+案例解析+互动问答形式,帮助居民树立科学的风险防范意识与财富管理理念。活动特别设置“银发财富课堂”,针对老年群体讲解适老产品,教老人如何识别理财产品风险等级等实用金融知识。(40)



## 吃出健康

《中国肿瘤患者膳食营养建议》指出:合理营养是肿瘤防治的重要一环。那么,一日三餐里到底藏着哪些“防癌密码”、怎么吃才更好?

### 一日三餐里藏着“防癌密码”

蔬菜,餐桌上的“抗癌主力”。深绿色、红紫色蔬菜,比如菠菜、紫甘蓝、芥蓝,富含天然抗氧化物质,能帮助清除体内“坏分子”;大蒜、洋葱等葱蒜类蔬菜,含有的硫化物有助于抑制异常细胞生长。建议每天摄入300克以上蔬菜,颜色越丰富越好,深色蔬菜最好占一半。

水果,维生素的补给站。柑橘类水果富含维生素C,有助于增强免疫力;草莓、蓝莓等水果,颜色越深,抗氧化能力越强。建议每天摄入200—350克新鲜水果,别用果汁代替。

全谷物,帮助肠道“扫垃圾”。糙米、燕麦、全麦面包等全谷物,富含膳食纤维,建议每天摄入50—150克;豆类不仅是优质植物蛋白来源,还对乳腺癌、前列腺癌等激

## 这些常见食物竟藏着“防癌密码”

### 一日三餐可以这样吃

素相关癌症的预防有积极作用。因此,主食别只吃白米白面,粗细搭配更健康。

北京抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会秘书长黄瑞表示:“一顿饭两个包子,一根油条一碗粥,这样吃其实营养并不达标。每天的餐食需要摄入蔬菜、水果、主食、肉、蛋、奶,以及适量的油脂,尽量做到种类齐全,搭配均衡。”

### 七类食物多吃增加致癌风险

癌症发生和遗传、环境等多种因素相关,饮食是人们日常能自主把控的关键,对降低患癌风险格外重要。以下七类食物吃多了致癌风险会上升:加工肉制品、烟熏食品,油炸、烧烤类食物,腌制不当的食品,霉变食物,酒精类饮品,过烫食物(温度超过65℃),高糖食品和饮料。

中国抗癌协会副理事长石汉平表示:“人们吃糖后血糖会迅速升高,不停吃糖后,胰岛素不停分泌,不停合成甘油三酯。如果甘油

三酯超过机体需要,会沉积到肝脏变成脂肪肝;沉积到肌肉里,肌肉能力下降;沉积到骨头里,骨头会变软。

甘油三酯蓄积是代谢性疾病一个非常重要的因素,而代谢性疾病是恶性肿瘤的重要发病诱因,这个过程会产生更多炎症,炎症水平升高是机体生病或肿瘤最核心始发因素。从这个角度讲,高糖食物特别容易引起代谢性疾病,代谢性疾病会增加患癌症风险。

### 癌症患者该忌口吗

患癌后到底要不要忌口?癌症患者的饮食不是盲目忌口,也不是随便乱吃,找对方法吃对饭,才能帮身体扛住病痛、助力恢复。

“很多人认为应该少吃肉,但其实不是。应忌高致炎食物,如高能量密度的糖、单糖,精加工碳水化合物,烧烤、太烫的食物,防止这些食物升高机体的炎症水平,加重肿瘤患者负担。肿瘤患者的食物首选是优质蛋白质、优质脂肪、优质蔬菜。”石汉平说。

## 用智能手表监测睡眠质量可靠吗

### 为改善睡眠戴上手表 却困在了每日数据里



“一直以为我睡眠挺好的,结果一看睡了11个小时,深睡才21分钟。”这是杨杨(化名)使用具备睡眠监测功能的智能手表第三天时看到的数据,随之而来的是明显的焦虑。近年来,带有健康监测功能的智能手表、手环日益普及,心率、血氧、睡眠分析等功能为日常健康管理提供了参考。然而,越来越多人开始依赖这些数据,一旦数字未达“理想标准”,便容易陷入担忧。

因为智能手表上的数据,变得更焦虑了

睡前将那块可以监测睡眠的智能手表仔细戴好,已成为蔡曦(化名)近半年来雷打不动的仪式。作为一名“85后”宝妈,自从孩子出生后,“缺觉”似乎成了她生活的主基调。“想搞清楚自己到底睡了多久,所以购入了一块一千多元的国产品牌智能手表。”蔡曦告诉记者,从此,每晚的睡眠时长、深浅睡眠比例,都化作清晨手机App里一份详尽的数据报告。“久而久之我会觉得这些数字不仅记录睡眠,也在无形之中给了我一种‘原来我睡得这么差’的念头,特别是在白天困的时候,就更焦虑了。”

为了提升那几个关键数字,杨

杨就认真尝试过一系列方法:换上更柔软的亚麻床品,将卧室温度精准调至适宜睡眠的区间,甚至购置了遮光性百分之百的窗帘。这些努力有时能让数据好看一点,但有时也无济于事。

### 用智能设备监测睡眠本质是“估算”,而非“测量”

智能手表或手环是怎样实现监测睡眠这项功能的?在南京市第二医院神经内科王蔚主任看来,它本质是“估算”,而非“测量”。医疗级的多导睡眠监测(PSG)需要连接电极监测脑电、眼电、心电等,

是诊断睡眠疾病的“金标准”。智能手表无法直接监测脑电波,因此其睡眠分期(特别是区分深睡和浅睡)的准确率大约在75%—85%左右,更适合用作长期趋势观察和个人健康参考,不能替代医疗诊断。

换个说法,可穿戴设备监测睡眠准确性不高是因为受到了不少难以避免的因素影响。最常见的就是佩戴过松、未贴紧皮肤会影响信号采集。其次,睡觉时频繁翻身、在交通工具(如火车、汽车)上睡觉,设备的连续振动会干扰判断。久久(化名)就深有感触,“有一次我戴着手表看小说直到凌晨4

点,但或许是因为安静阅读时身体特征与睡眠相似,App便将这段时间误判为入睡,瞬间觉得太不准了。”“最好的睡眠监测设备,是你对自身状态的觉知。”医学期刊《柳叶刀》的睡眠研究曾指出:判断睡眠质量的主要方法是看日间功能。王蔚也告诉记者,比起睡眠监测的数据,实际上睡醒后如果主观感受日间功能不受影响,睡眠就是健康的,如果反而因为检测设备上的数值变化而焦虑,得不偿失。

“如果失眠已影响到白天的精神状态和工作生活,就不能再忽视,需要及时寻求专业干预。”专家强调,睡眠问题背后可能隐藏着不同的原因,必须找准“病根”,才能有效解决。

王蔚解释,夜间打鼾伴呼吸暂停是一个常见却被低估的因素。“打呼噜可能是睡眠呼吸暂停综合征的表现,会导致夜间缺氧,长期危害健康。”她表示,通过规范的睡眠监测可以明确诊断,而佩戴呼吸机进行干预往往是效果确切的解决方式。此外,一些神经系统疾病也会直接干扰睡眠,例如不宁腿综合征以及快速眼动睡眠行为障碍,这些情况需要针对性的药物或行为治疗。

吕彦霖(据《扬子晚报》)

## 养生食谱

### 茄汁豆腐抱蛋

茄汁豆腐抱蛋是一道以嫩豆腐和鸡蛋为主料,搭配番茄酱的家常菜,口感滑嫩,适合拌饭或拌面。

**食材:**嫩豆腐(约300克)、鸡蛋2—3个、番茄1—2个(或番茄酱2勺)、生抽1勺、蚝油1勺、淀粉1勺、清水半碗、盐适量、葱花/蒜末少许

**做法:**

- 豆腐切成2厘米的方块,裹薄淀粉(防碎)。
- 番茄去皮切丁,鸡蛋打散加少许盐。
- 热锅冷油,放入豆腐块煎至两面金黄,盛出备用。
- 余油爆香蒜末,加番茄丁炒软出汁,倒入生抽、蚝油、清水煮沸。
- 放回煎好的豆腐,中火焖2分钟。
- 淋入蛋液,盖上锅盖焖1—2分钟至蛋液凝固,撒葱花出锅。

**小贴士:**选择嫩豆腐更滑嫩,如用老豆腐需焯水去腥。煎豆腐用中火防焦糊。焖蛋时小火避免蛋液变老。

## 常穿厚底雪地靴很伤脚

冬天,厚底雪地靴依然引领时尚潮流。但骨科专家表示,厚底雪地靴虽然能在视觉上带来增高效果,但是长期穿着可能会对脚部造成一定伤害,还有患上足底筋膜炎和慢性肌腱炎的风险。

“由于一些雪地靴较宽松且鞋底较厚,这让脚部的活动空间增大且减少了对地面的感知。”黑龙江省医院骨外科主任黄志说,厚底鞋会增加踝关节与地面的垂直距离,相当于延长了阻力臂。这会放大踝关节受到的力距,导致肌肉和韧带花费更多力气维持稳定。时间一长会导致足底酸痛,严重时甚至会引发整个足部韧带的慢性劳损。不仅如此,厚底鞋还会影响步行时人踝膝髌的运动节律,增加受伤风险。

黄志介绍,一些雪地靴的鞋底不仅厚而且松软,这会导致足底没有应力支撑,为了维持足部纵弓的形状,足底筋膜要承受更大压力,很容易继发足底筋膜炎,导致足部疼痛。同时,控制足部的小腿三头肌也会产生疲劳感。

黑龙江省医院骨外科副主任医师时剑辉提醒,除了厚底雪地靴外,其他类型的鞋如高跟鞋、尖头鞋和人字拖也可能对脚部造成损伤。高跟鞋因为鞋跟窄会增加踝关节扭伤的风险,特别是在快步行走时风险更大,而且其鞋跟高,可能导致伤势更加严重。尖头鞋会向外侧挤压脚趾,容易产生拇指外翻,特别是高跟的尖头鞋,更容易导致前足负重过多,明显加重拇指外翻风险,引起脚趾疼痛。人字拖由于鞋底薄,对足弓缺乏有效支撑,仅靠两根细细的带子连系着鞋与足。人们穿着时只能靠脚趾的力量“夹带”前行,前足及脚趾会长时间无意识地绷紧,时间久了易致脚趾屈肌腱劳损,甚至引发足底筋膜炎。

朱虹(据《科技日报》)

## 智能新生活

### 用支付宝缴水费

1. 打开App,在首页可以看到“生活缴费”,点击进入。
2. 在“生活缴费”界面里,点击“新增缴费”。
3. 在“新增缴费”一栏里,选择“水费”。
4. 选择缴费城市,根据提示选择缴费单位。
5. 填写“水费客户编号”,勾选“同意”,点击“下一步”。
6. 输入缴费金额,点击“立即缴费”即可。

李晨制图